

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



МЕНЮ
26 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	6,8	14	28,7	267	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,7	4,1	20,8	139	0,7
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5	3,7	11,6	10,1	160	0,1
Итого			335	15,2	29,7	59,6	566	1,6
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,8	10,1	9,8	133	1,5
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	5,1	21,7	11,6	266	11,6
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	55/30	25	29,6	18,5	443	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	9,9	19,9	181	9,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			705	38,7	71,9	106,2	1231	23,6
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,9	2,4	14,6	92	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	42	0
Итого			160	3,7	3,4	22	134	0,5
Ужин								
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	19,6	18,9	18	319	0,6
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4,2	9,1	15,9	161	14,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	73	3,4
Итого			440	26,4	28,4	70,4	640	18,8
Всего				84	133,4	258,2	2571	44,5